

令和 7 年度 7 月分 献立

| 日 | 7月1日 (火) | | 7月2日 (水) | | 7月3日 (木) | | 7月4日 (金) | | 7月7日 (月) | | 7月8日 (火) | |
|-----------------------|---|-----------------|---|---------------|--|------|---|--------|---|-----------|---|-----|
| 献立名 | 麦御飯 牛乳(Ⓜ250ml) 鶏肉の唐揚げ(2) ABCスープ お浸し | | わかめ麦御飯 牛乳(Ⓜ250ml) さつまいもと大豆のごまがらめ お講汁 おかひじきのサラダ 味付け小いわし | | 御飯 魚ふりかけ 牛乳(Ⓜ250ml) 豚キムチ きゅうりのサラダ 冷凍みかん | | ★御飯 牛乳(Ⓜ250ml) さばの塩焼き 切干大根と糸昆布の煮付け 即席漬け | | 御飯 牛乳(Ⓜ250ml) いわしフライ 味噌汁 醤油フレンチ | | ねぎ塩豚丼(御飯) 牛乳(Ⓜ250ml) 枝豆 切干大根のサラダ | |
| 材料名及び分量 (一人分のグラム数) | | (g) | | (g) | | (g) | | (g) | | (g) | | (g) |
| | 麦御飯 | 83 | わかめ麦御飯 | 83 | 御飯 | 92 | 御飯 | 92 | 御飯 | 92 | 御飯 | 113 |
| | 牛乳(250ml) | 257 | 牛乳(250ml) | 257 | 魚ふりかけ2.8g | 2.8 | 牛乳(250ml) | 257 | 牛乳(250ml) | 257 | 豚もも肉(酒漬) | 35 |
| | 鶏もも切身皮なし(酒醤油にんにく漬)30g | 60 | (冷蔵)さつまいも | 65 | 牛乳(250ml) | 257 | ★さばの文化干し60g | 60 | いわしフライ50g(中学校) | 50 | 豚肩肉(酒漬) | 35 |
| | 馬鈴薯澱粉 | 6 | 米油 | 9 | 豚肩肉 | 35 | 米油 | 1 | 米油 | 6 | 玉ねぎ | 13 |
| | 米油 | 8 | 炒り大豆 | 8 | 中ざら糖 | 10 | 切干大根 | 8 | 中濃ソース(ボトル) | 5 | 長ねぎ | 12 |
| | アルファベットマカロニ | 6 | 水 | 5 | 白菜キムチ | 30 | 糸昆布 | 3 | (冷凍)豆腐 | 36 | キャベツ | 25 |
| | 白菜 | 25 | 濃口醤油 | 3.2 | 玉ねぎ | 40 | 鶏もも肉 | 10 | なめこ水煮 | 12 | 人参 | 7 |
| | 人参 | 15 | 白いりごま | 0.4 | にら | 7 | 鶏胸肉 | 10 | 長ねぎ | 15 | もやし | 25 |
| | 玉ねぎ | 20 | 大根 | 30 | 人参 | 10 | 突こんにやく | 18 | 油揚げ | 8 | 小松菜 | 12 |
| レバー入りソーウインナー(カット) | 12 | 木綿豆腐 | 30 | にんにく | 0.3 | 人参 | 10 | 白味噌 | 14 | にんにく | 0.3 | |
| バラベーコン | 4 | 長ねぎ | 10 | 米油 | 0.5 | 油揚げ | 5 | 煮干しパック | 2.5 | 塩 | 1.2 | |
| (冷凍)グリーンピース | 5 | 人参 | 12 | 清酒 | 3 | 上白糖 | 3 | キャベツ | 45 | 本みりん | 1.2 | |
| 濃口醤油 | 1.2 | 油揚げ | 10 | 上白糖 | 1.5 | 濃口醤油 | 7.2 | きゅうり | 12 | レモン果汁 | 2.5 | |
| 塩 | 0.8 | 赤味噌 | 14 | 塩 | 0.7 | 水 | 30 | ホールコーン | 10 | 馬鈴薯澱粉 | 0.8 | |
| 白こしょう | 0.05 | かつお削り節パック(だし用) | 0.6 | 白こしょう | 0.05 | キャベツ | 55 | 米サラダ油 | 2 | 牛乳(250ml) | 257 | |
| 鶏がらスープの素 | 0.3 | 煮干しパック | 3 | 白いりごま | 1 | きゅうり | 12 | 濃口醤油 | 3 | 枝豆 | 12 | |
| 鶏がら | 6 | | | ごま油 | 0.5 | 濃口醤油 | 1.5 | | | 塩 | 0.1 | |
| キャベツ | 30 | おかひじき | 9 | ごま油 | 0.5 | 塩 | 0.3 | | | 切干大根 | 7 | |
| もやし | 25 | キャベツ | 35 | キャベツ | 25 | | | | | きゅうり | 12 | |
| (冷凍)ほうれん草 | 20 | きゅうり | 12 | きゅうり | 30 | | | | | 人参 | 12 | |
| 濃口醤油 | 3.5 | 人参 | 10 | 人参 | 10 | | | | | 米サラダ油 | 3 | |
| パックかつお削り節 | 0.5 | 米サラダ油 | 2.5 | 和風ドレッシング(ボトル) | 7.5 | | | | | 濃口醤油 | 4 | |
| | | 濃口醤油 | 3.5 | (冷凍)みかん | 75 | | | | | | | |
| | | 味付け小いわし(ごまなし)5g | 5 | | | | | | | | | |

※★印が付いた献立は、特定原材料8品目【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】を使用しない献立です。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。使用されている加工食品及び原料配合表の該当する食品に★印が付いています。
 ※パンの献立に表示されている材料名の重量は、小麦粉及び生地重量です。

Cブロック(中学校)

令和 7 年度 7 月分 献立

| 日 | 7月9日 (水) | 7月10日 (木) | 7月11日 (金) | 7月14日 (月) | 7月15日 (火) | 7月16日 (水) | | | | |
|-----------------------|---|---|---|--|--|--|----------------|-------|-----------------|-----|
| 献立名 | ツイストパン 牛乳(Ⓜ250ml) 蒸しとうもろこし チリコンカン フルーツポンチ | 御飯 牛乳(Ⓜ250ml) 照り焼きハンバーグ かみなり汁 中華風即席漬け | 夏野菜のカレーライス(麦御飯) 牛乳(Ⓜ250ml) コーンサラダ | 麦御飯 牛乳(Ⓜ250ml) 豆とかぼちゃのコロッケ 権座 変わり浸し レモンマフィン | ★御飯 牛乳(Ⓜ250ml) 鶏肉の照り焼き 肉じゃが 和風フレンチ | きつねうどん 乳飲料コーヒー 大豆とごぼうのメンチカツ もやしのサラダ | | | | |
| 材料名及び分量 (一人分のグラム数) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | | | | |
| | ツイストパン80g | 121 | 御飯 | 92 | 麦御飯 | 83 | 御飯 | 92 | 地粉うどん | 252 |
| | 牛乳(250ml) | 257 | 牛乳(250ml) | 257 | 玉ねぎ | 35 | 牛乳(250ml) | 257 | 油揚げ | 20 |
| | とうもろこし | 80 | ハンバーグ60g(中学校) | 60 | じゃが芋 | 35 | 牛乳(250ml) | 257 | 清酒 | 1 |
| | 大豆 | 28 | 米油 | 1 | 豚もも肉角切 | 40 | 豆とかぼちゃのコロッケ80g | 80 | 上白糖 | 2 |
| | 豚もも挽肉 | 15 | 濃口醤油 | 4 | 人参 | 15 | 米油 | 9 | 濃口醤油 | 3 |
| | 豚肩挽肉 | 15 | 上白糖 | 2 | トマト | 12 | 根生姜 | 0.3 | 人参 | 10 |
| | 玉ねぎ | 35 | 本みりん | 1 | なす | 12 | 濃口醤油 | 3 | 長ねぎ | 15 |
| | 人参 | 10 | 馬鈴薯澱粉 | 0.3 | ズッキーニ | 12 | 本みりん | 1.5 | 濃口醤油 | 14 |
| | にんにく | 0.2 | 水 | 5 | にんにく | 0.3 | 清酒 | 0.6 | 煮干しパック | 2 |
| | 米油 | 0.8 | 木綿豆腐 | 38 | プロセスチーズ(ダイス状) | 3 | 上白糖 | 0.6 | かつお削り節パック(だし用) | 0.7 |
| | トマトケチャップ | 19 | (冷凍)液卵 | 20 | 米油 | 1.5 | 水 | 4 | 乳飲料コーヒー | 200 |
| | ウスターソース | 3 | 玉ねぎ | 15 | カレールウ | 18 | じゃが芋 | 50 | 大豆とごぼうのメンチカツ60g | 60 |
| | スープストック | 0.5 | 鶏もも肉皮なし | 7 | 牛乳 | 12 | 玉ねぎ | 40 | 米油 | 7 |
| | チリパウダー | 0.35 | 鶏胸肉皮なし | 7 | 粉チーズ | 3 | 突こんにやく | 25 | もやし | 55 |
| | パプリカ | 0.3 | 人参 | 8 | ウスターソース | 3 | カット昆布 | 1 | 小松菜 | 20 |
| 白こしょう | 0.05 | 水菜 | 5 | トマトケチャップ | 3 | (冷凍)さやいんげん | 4 | 人参 | 7 | |
| 水 | 30 | 米油 | 1 | ガラムマサラ | 0.15 | 濃口醤油 | 4.8 | 豚もも肉 | 12 | |
| ミックスフルーツ | 45 | 濃口醤油 | 8 | 牛乳(250ml) | 257 | 上白糖 | 1.2 | 豚肩肉 | 12 | |
| カットはちみつレモンゼリー | 18 | 塩 | 0.4 | キャベツ | 35 | 水 | 25 | 濃口醤油 | 2.5 | |
| ナタデココ | 12 | 煮干しパック | 2.5 | (冷凍)ほうれん草 | 15 | ひじき | 0.6 | 濃口醤油 | 7.5 | |
| オレンジジュース(濃縮還元) | 30 | かつお削り節パック(だし用) | 1.2 | 人参 | 10 | キャベツ | 45 | 上白糖 | 3.2 | |
| | | キャベツ | 50 | もやし | 30 | きゅうり | 12 | 水 | 0.4 | |
| | | きゅうり | 15 | ホールコーン | 15 | 人参 | 8 | ひじき | 0.3 | |
| | | 人参 | 7 | うすくち醤油 | 4.4 | 米サラダ油 | 3 | 濃口醤油 | 0.05 | |
| | | ごま油 | 0.25 | 上白糖 | 0.6 | ごま油 | 0.3 | 米サラダ油 | | |
| | | 塩 | 0.3 | ごま油 | 0.4 | レモンマフィン25g | 25 | 濃口醤油 | | |
| | | 濃口醤油 | 1.3 | | | | | | | |

※★印が付いた献立は、特定原材料8品目【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】を使用しない献立です。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。使用されている加工食品及び原料配合表の該当する食品に★印が付いています。
 ※パンの献立に表示されている材料名の重量は、小麦粉及び生地重量です。

| 日 | 7月17日 (木) | | | | | | | |
|-----------------------|---|-----|--|-----|--|-----|--|-----|
| 献立名 | 子どもパン 牛乳(Ⓜ250ml) ボイルウインナー(2) コーンチャウダー フレンチサラダ | | | | | | | |
| 材料名及び分量 (一人分のグラム数) | | (g) | | (g) | | (g) | | (g) |
| | 子供パン80g | 119 | | | | | | |
| | 牛乳(250ml) | 257 | | | | | | |
| | 粗挽ウインナー20g | 40 | | | | | | |
| | 鶏もも肉皮なし | 6 | | | | | | |
| | 鶏胸肉皮なし | 6 | | | | | | |
| | じゃが芋 | 25 | | | | | | |
| | 玉ねぎ | 40 | | | | | | |
| | 人参 | 12 | | | | | | |
| | (冷凍)クリームコーン | 20 | | | | | | |
| | ホールコーン | 12 | | | | | | |
| | 牛乳 | 40 | | | | | | |
| | ホワイトルウ | 10 | | | | | | |
| | 脱脂粉乳 | 4 | | | | | | |
| | 粉チーズ | 3 | | | | | | |
| 塩 | 0.7 | | | | | | | |
| 白こしょう | 0.05 | | | | | | | |
| 米油 | 1 | | | | | | | |
| キャベツ | 45 | | | | | | | |
| きゅうり | 12 | | | | | | | |
| 人参 | 10 | | | | | | | |
| フレンチドレッシング(ボトル) | 7.5 | | | | | | | |

※★印が付いた献立は、特定原材料8品目【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】を使用しない献立です。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。使用されている加工食品及び原料配合表の該当する食品に★印が付いています。
 ※パンの献立に表示されている材料名の重量は、小麦粉及び生地重量です。